



令和2年 12月 献立表



令和2年11月30日

給食マナー目標： 三角食べをしよう

港区立東町小学校 校長

羽田野 庸史

給食栄養目標： 寒さに負けない食事をしよう

学校栄養指導員

小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人あたり Kcal	たんぱく質 g	
1	火	ごはん	○		精白米			617	24.7	
		具だくさん味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, 大根, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		きのこの肉巻きBBQソース		豚肉	油	えのき, 人参	塩, こしょう トマトケチャップ ウスターソース, 赤ワイン からし(粉)			
		白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	油, 三温糖, 白ごま	白菜, きゅうり, 人参, しょうが	酢, 塩, 醤油			
2	水	日本の郷土料理を食べよう ☆埼玉県☆							645	18.9
		おつきりこみ	○	鶏肉, 油揚げ	油, 上白糖, ほうとう麵	ごぼう, 人参, 大根, しめじ 干しいたけ, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節 みりん, 塩, 醤油			
		モヤシの辛子和え				小松菜, 人参, もやし	からし(粉), 醤油			
		みそポテト		みそ	油, じゃが芋, でん粉, 上白糖		みりん			
3	木	麦ごはん		○		精白米, 押麦			572	21.5
わかめスープ		わかめ	白ごま		しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油				
魚と野菜の甘酢あんかけ		たら	でん粉, 油, じゃが芋, 三温糖		人参, 玉ねぎ, ビーマン, 赤パプリカ 黄パプリカ, れんこん, なす	醤油, 酢, トマトケチャップ				
かぶときゅうりのピリ辛漬け			ごま油		かぶ, きゅうり	塩, 酢, 醤油, ラー油				
4	金	世界各国の料理を食べよう ☆スペイン☆							627	25.9
		パエリア	○	いか, えび, あさり	精白米, オリーブ油	にんにく, 人参, 玉ねぎ, ビーマン マッシュルーム, ホールコーン 黄パプリカ, 赤パプリカ	サフラン, 塩, ベイリーフ こしょう, 白ワイン			
		スパニッシュオムレツ		ベーコン, 鶏卵, 牛乳	じゃが芋, 油, バター	玉ねぎ, 人参, パセリ	塩, こしょう トマトケチャップ			
		キャベツとコーンのサラダ			油	人参, キャベツ, きゅうり ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
7	月	麦ごはん	○		精白米, 押麦			629	26.9	
		豆腐と小松菜の味噌汁		みそ, 豆腐		小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		ブリの照り焼き		ぶり	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん			
		海藻サラダ		わかめ	油, ごま油, 白ごま	大根, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
8	火	中華丼	○	豚肉, いか, えび	精白米, 油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, たけのこ 干しいたけ, 白菜, チンゲンサイ 長ねぎ	醤油, 酒, 鶏がら, 塩 こしょう, オイスターソース	639	21.7	
		春雨の中華サラダ		春雨, 油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油				
		みかん入りミルクゼリー		寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶	ゼリーカップ			
9	水	練馬スパゲティ	○	ツナ, のり	上白糖, スパゲティ, オリーブ油 バター	大根	酢, 塩, 醤油	656	25.2	
		キャベツサラダ			油	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(ラフランス)				洋梨				
10	木	ごはん	○		精白米			621	20.4	
		豆腐ときのこの中華スープ		豆腐		しょうが, しめじ, しいたけ, えのき	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油			
		揚げギョウザ		豚肉	油, ぎょうざの皮, ごま油	にんにく, しょうが, 白菜 長ねぎ, にら	塩, こしょう, 醤油			
		豆モヤシと小松菜のナムル			ごま油	小松菜, 人参, 大豆もやし	醤油, ラー油			
11	金	日本の行事食を食べよう ☆すす払い☆							552	22.2
		じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ わかめごはんの素	精白米					
		おでん		ちくわ, はんぺん 揚げボール, がんもどき	三温糖, こんにゃく	大根	だし削り節, 酒, 塩 醤油, だし昆布			
白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油					

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

